

La Maison du YOGA



Qu'est-ce que le Karma ?

Le « karma », une notion venue d'Orient et qui maintenant s'intègre en Occident. Que veut-elle réellement dire et de quelle manière transforme-t-elle notre regard sur le monde ?

Notre langue évolue au fil des années et il est surprenant de constater que parfois des notions venant de cultures lointaines prennent racine dans nos discours. Nous les manions alors selon un consensus collectif mal défini mais pourtant utile - puisqu'ils évoquent une idée dont nous voulons parler et pour laquelle nous n'avons pas de mot équivalent en français. C'est le cas du concept de karma. Tout le monde comprend plus ou moins ce que c'est, sans vraiment pouvoir l'expliquer non plus. Alors qu'est-ce au juste que le karma ?

Une action

Loin de l'imaginaire souvent élaboré autour de cette notion exotique qui nous vient de l'Hindouisme puis du Bouddhisme, le karma est en réalité une idée très simple. Imaginez que vous décidez d'apprendre le tango. Le karma est l'action qui va découler de votre idée. Vous allez sur internet chercher un cours, vous vous y rendez en temps et en heure, et vous vous appliquez à assimiler cette nouvelle danse. En faisant tout cela vous avez créé du karma : vous avez mis en route des actions, qui auront des conséquences - indépendamment de tout jugement sur leur nature. Le karma n'est donc pas juste une force du passé qui agit sur le présent, c'est une force tout court. « Karma est un mot sanskrit qui veut tout simplement dire : action. Cette notion va dans le sens du mot œuvre en français. C'est-à-dire qu'on entend aussi bien l'acte que la conséquence. C'est le fait de faire, de produire, de créer », nous dit Trinlay Tulku, maître bouddhiste reconnu dès son plus jeune âge comme un lama réincarné. Notre univers semble alors fait de karma. Notre monde est la somme des actions de tout ce qui le compose, le produit d'un nombre incalculable de comportements microscopiques autant que macroscopiques. Il est fait d'actions et de leurs conséquences, qui entraînent d'autres actions et d'autres conséquences et ainsi de suite.

Fatalité ou outil d'une intentionnalité ?

Parce que la nature du karma est un enchaînement d'activités, nous en entendons parfois parler comme d'une loi de cause à effet qui serait de nature mécanique et prévisible. Dans ce cas, le karma est tout-puissant.

Nous n'y pouvons rien et nous en subissons les effets. Il devient destin, voir fatalité. Cette façon de voir est héritière de la lignée de certains penseurs cartésiens qui disent que notre univers est animé par des lois que nous pourrions un jour toutes connaître. L'idée sous-jacente est que nous vivons dans une grosse machine où tout est déterminé et que nous ne sommes que des pions dans ce grand engrenage. « La notion de karma est souvent mal comprise et confondue avec le fatalisme, l'acceptation passive de notre destin. Le karma est alors vu comme une force nous entraînant, tel un fétu de paille, sur l'océan de la vie. Mais celle-ci n'est pas déterministe, elle est beaucoup plus dynamique », écrit Ringou Tulku Rimpoché dans son livre *Et si vous m'expliquiez le Bouddhisme ?*

La subtilité orientale ne nous propose donc pas une vision aussi mécanique de l'action du karma dans l'univers. « La vision qui réduirait tout à la prédestination du karma peut satisfaire mon intellect, mais elle serait désastreuse pour la grandeur de mon esprit. Je serais un esclave et un pantin du karma et je ne pourrais jamais rêver devenir le souverain de moi-même et de mon existence », écrit le philosophe indien Sri Aurobindo dans son livre *Renaissance et Karma*. Le karma ne serait alors pas cette force toute-puissante mais plutôt un outil. Une action, une façon de faire, dont les directions seraient données par une intentionnalité. Car pour qu'un acte soit engendré, il faut qu'il ait été voulu. « Une action de quelque nature que ce soit, verbale ou physique, est informée par l'intention qui la sous-tend et qui la détermine », poursuit Trinlay Tulku. Le karma naît alors d'un élan cherchant à atteindre un but. Si vous allez apprendre le tango parce que cette danse vous inspire ou pour rencontrer de nouvelles personnes, le résultat peut ne pas être le même car votre intention ne sera pas la même. Dans le premier cas, vous plongerez plus dans l'expérience de la danse, ce qui vous fera parfois oublier l'autre danseur. Dans le deuxième, vous vous calerez plus sur votre partenaire, quitte à vous oublier vous-même. La qualité relationnelle et tout ce qui s'ensuit formeront une réalité différente.

Des choix conscients ?

Nous voilà donc considérés comme des êtres sensibles, dotés d'une intentionnalité et donc d'une certaine capacité de choix. Et bien que cette intentionnalité puisse être elle-même conditionnée par nos actions passées, nous serions néanmoins outillés pour prendre des décisions en toute conscience. Alors si le karma est l'étoffe dont est fait l'univers, une forme de conscience présente chez tous les êtres qui l'habitent en serait le tisserand.

« Il semblerait qu'il y ait dans notre être individuel quelque chose qui a une réelle liberté de vouloir, un pouvoir de choix d'une grande conséquence, d'une grande ampleur », continue Sri Aurobindo. Mais notre difficulté reste d'évaluer l'équilibre entre le karma et la conscience dans une vie quotidienne. Car ce n'est pas parce qu'il y aurait une marge de liberté quelque part en nous que le karma devient négligeable. Il est incontestable que nous sommes en permanence en prise avec la force d'inertie des actions passées. L'un n'exclut pas l'autre. « En l'homme pensant, bien petite est la part de nous-mêmes qui ne subit pas une quelconque contrainte présente et une impérieuse nécessité passée. (...) Mais il peut être au moins possible que la liberté et la contrainte du karma ne soient pas des opposés si inconciliables, que derrière le karma et même en lui, il y ait constamment une liberté secrète de l'Esprit intérieur », poursuit Sri Aurobindo.

Et comme le concept de renaissance ou réincarnation accompagne traditionnellement la notion de karma dans l'Hindouisme et le Bouddhisme, le scénario proposé est qu'une forme psychique - que nous pourrions appeler âme, mais dont la teneur est difficilement identifiable - se réincarnerait de vie en vie, dans différents corps sous l'effet du karma et des choix conscients. Notre âme subirait les actions de ses vies passées, créerait ou résoudrait du karma, tout en ayant plutôt tendance à vouloir aller vers plus de conscience.

Orienter ou sortir du karma ?

C'est donc quand la conscience commence à se mêler de tout ça que ça se complexifie. Nous devenons sensibles au plaisir et au déplaisir. Nous comprenons que les conséquences de nos actions peuvent être plus ou moins agréables ou douloureuses pour nous et pour les autres. Et nous réalisons que nous sommes capables d'orienter les conséquences de nos actions. Là commencent alors toutes sortes de négociations entre notre conscience et la force du karma avec laquelle nous sommes en prise. Nous avons souvent du mal à ne pas répondre à des schémas que nous connaissons pourtant par cœur. Nous voulons changer les choses et faire bien. Mais qu'est-ce qui est « bien » ? « Il s'agit plutôt d'arriver à une notion de responsabilité en élargissant sa vision à l'ensemble de la situation, de se poser la question : quel type d'acte va entraîner quel type de réaction? Il est préférable d'essayer de sortir d'une vision moralisatrice qui oppose ce qui est bien à ce qui est mal. Et, bien sûr, il y a des situations où la réponse n'est vraiment pas évidente.

Si vous êtes parent d'un jeune enfant qui vous réveille pour la dixième fois parce qu'il est malade et que vous êtes totalement épuisé, peut-être que vous aurez juste envie de rester couché et de ne plus savoir ce qu'il se passe. Et si vous vous levez encore, peut-être que vous pourrez perdre patience et l'agresser... », nous dit le psychiatre Christophe Massin.

Alors comment gérer au mieux ce karma ? L'idée générale mise en avant par les traditions qui parlent de cette notion, est qu'il faut sortir de l'agitation qu'il engendre. Si l'Hindouisme met peut-être un peu plus l'accent sur la transformation du karma par l'action juste, et le Bouddhisme par le détachement, les deux parlent de sortir de la roue de l'existence karmique. Pour eux, notre existence est illusoire et la nature profonde des choses nous reste difficilement accessible tant que nous sommes en prise avec le karma. « Rester dans l'action perpétue notre égarement d'une certaine manière, en ce sens que ça confirme la croyance dans le Moi, qui est dans le cadre de la croyance bouddhique, une illusion », explique Trinlay Tulku. Il n'y a de réalité que Brahman (le Soi suprême), disent les hindouistes. Ils proposent alors de calmer les choses pour ne plus être le jouet de forces qui prennent leur source dans le passé. De sortir d'un mode réactif pour trouver au fond de soi des informations moins contraintes par ce ping-pong de cause et d'effet. De se libérer de tout conditionnement pour atteindre un état transcendant. Et là où les traditions vont souligner la nécessité ultime de s'extraire du karma, d'autres philosophes vont plus mettre l'accent sur le fait qu'au quotidien notre incarnation peut aussi être un véritable terrain d'évolution pour notre conscience. « La conséquence que l'âme recherche en réalité est une croissance dans la manifestation de son être. (...) L'infinité devrait être éternellement capable d'une expression de soi infinie », écrit Sri Aurobindo.

Dans tous les cas, il s'agit de sortir des habitudes pour expérimenter de nouveaux états d'être. « On peut contacter cette notion de justesse. Cela demande d'entrer profondément en contact avec chaque situation présente, dans une ouverture d'esprit qui accueille toute information. Cela va permettre une action aussi proche que possible de ce que demande l'événement auquel nous faisons face. Et là où nous pouvons voir l'effet de cette justesse, c'est lorsque l'action que nous avons posée nous laisse en paix. Une paix durable. Nous avons alors le sentiment d'avoir fait ce que nous avons à faire. Et nous sommes disponibles pour la suite des événements », conclut le Dr Christophe Massin